



## ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE: DISCIPLINE DELLO SCIOLAMENTO, CICLISMO E MOUNTAIN BIKE

Rinaldo D'Isep

Università di Torino Scienze Motorie

Correspondencia:

Mail: rinaldo.dise@unito.it

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

### Introducción

La dissertazione proposta dallo scrivente muove dalle esperienze e considerazioni professionali i cui contenuti occupano la riflessione didattica su queste discipline.

Tenuto conto del fatto che gli esseri umani apprendono in modo accattivante con due grandi modalità privilegiate: per similitudine e per contrasto. E' per questo motivo che intendo disquisire, con idoneo supporto di immagini pertinenti e di grande impatto, gli argomenti tipici che accomunano le discipline in questione e le pongono, per certi versi, agli antipodi rispetto ad altre attività.

### Objetivo

Di seguito e per sommi capi l'elenco degli scenari di riferimento.

#### *I perché della scelta*

Si tratta delle discipline più praticate, (il praticante spesso è persona ben diversa dal tifoso).

Entrambe le attività richiamano partecipazioni con numeri da concerto rock (Vasaloppet, Nove Colli).

#### *Considerazioni sull'età*

Il periodo della vita in cui, avendone motivazione e opportunità, è possibile fare attivamente questi sport va dai 4 agli 80 anni (difficile immaginare altrettanto nel calcio o nel salto con l'asta).

#### *Aspetti metabolici e salutistici*

Poche attività provocano una così importante e tollerabile sollecitazione cardiopolmonare, con marcati aspetti di efficienza fisica e coordinativa. Non secondaria, inoltre, l'amplificazione metabolica così determinante nella lotta all'obesità e nella prevenzione-ripristino degli incidenti cardiovascolari.

#### *Aspetti ambientali*

Si svolgono all'aria aperta, in diverse stagioni, in contesti salubri, in spazi che riempiono l'anima di ammirazione per il creato. (Una palestra di body-building non crea altrettanta meraviglia).

#### *Le attività e il tempo libero*

Sia la bici che lo sci si possono praticare tutti i giorni nel tempo libero o in periodi più prolungati, come settimane bianche o raid in bicicletta.

*Da solo o in compagnia...senza bisogno di "quote rosa"*

Queste discipline possono essere svolte sia da soli che in compagnia, con non trascurabili risvolti socializzanti e didattici. Per giocare a tennis, invece (psicologicamente si tratta della sublimazione del duello), dobbiamo essere almeno in due e anche di livello simile).

Sia i maschi che le femmine hanno concretamente molte opportunità di figurare con prestazioni equilibrate senza apparire come una "mosca bianca" nel panorama dei praticanti.

(Una mamma sciatrice può passare la domenica a sciare coi propri figli; una che fa pugilato ha meno possibilità di coinvolgerli.)

*Muovono l'economia e creano professionalità anche attraverso un progresso tecnologico.*

Dal turismo alle aziende che producono i materiali (la tecnologia del "leggero" e performante si pone all'avanguardia), dai maestri ai manutentori, l'indotto che accomuna queste discipline è assolutamente di rilievo. Sci e bicicletta creano cultura, ricchezza e occupazione.

*I costi*

Una volta comprati, magari anche usati, una bici e un paio di sci, "...non mangiano e non bevono".

Questo consente una pratica con costi contenuti (la motonautica o le regate d'altura prevedono in antitesi una selezione partecipativa più determinata dal budget che dalle abilità del praticante)

## Conclusiones

"...Sarebbe ora" che la Società si accorgesse delle potenzialità delle discipline in questione con le molteplici sfumature dallo sci alpino allo sci alpinismo dallo snowboard allo sci di fondo, dal ciclismo su strada alla mountain-bike.

Accorgersi di queste valenze significa anche investire: come prevenzione per la salute, come cura alla sedentarietà e all'obesità, come risparmio energetico e migliore qualità della vita contenendo i costi sociali. Se vogliamo avere meno malati negli ospedali e dei figli un po' più vigorosi, se vogliamo aggiungere -vita agli anni e non soltanto anni alla vita... "sarebbe ora" che "qualcuno" cominciasse a fare più pubblicità ad una bicicletta che a delle pillole dimagranti.

Il mio "mantra" conclusivo è: ...due sono le cose per star bene nella vita: Il buon umore e il movimento. Qui ci sono entrambe...

## Referencias

- D'Isep R. *Fitness e Muscolazione* (2002), (con Gollin M.), Edizioni Sportive Libertas, Torino.
- D'Isep R. *Insegnare a sciare* (2002), Ananke, Torino.
- D'Isep R. *Sci Italiano* (2004), (editor di), -*Testo Ufficiale per l'Insegnamento dello Sci Alpino in Italia*- F.I.S.I.-Co.Scu.Ma./C.O.N.I., Milano.
- D'Isep R. *Sci Italiano* (2010), (editor di), -*Didattica Ufficiale per l'Insegnamento dello Sci Alpino in Italia*- F.I.S.I.-Co.Scu.Ma./C.O.N.I., Milano.
- D'Isep R. *Sci Italiano* (2011), (editor di), -*Didattica Ufficiale per l'Insegnamento dello Sci di Fondo in Italia*- F.I.S.I.-Co.Scu.Ma./C.O.N.I., Milano.
- D'Isep R. *Lo Sci e il Bambino* (2013), (editor di), -*Didattica Ufficiale per l'Insegnamento dello Sci ai Bambini in Italia*- F.I.S.I.-Co.Scu.Ma./C.O.N.I., Milano.